

ment et permet d'assimiler par le corps et l'esprit ces mouvements de base. L'étude de shiho nage sur une attaque shomen uchi est un autre exemple. Uke monte son ken pour attaquer, Tori d'un seul geste passe sous la garde de Uke et avant le contact ken contre ken, coupe Uke sous les bras puis pivote pour se retrouver derrière lui. Le même déplacement se retrouve dans le travail à mains nues. Varier les deux formes de pratique permet de prendre conscience du ma ai, de la direction du déplacement, des appuis sur le sol.

Armes et Zanshin

Le travail aux armes est à la genèse de notre pratique. Oublier nos origines amène à construire sur du sable. Il est vrai que sabre et bâton ne sont plus portés mais leur symbolique martiale doit être préservée pour donner du sens à notre recherche.

L'image qui vient à l'esprit est celle utilisée par Tamura shihan pour décrire l'attitude qui doit prévaloir sur les tatamis: nous devons pratiquer sur le fil du sabre, trop à droite ou trop à gauche de quelques millimètres et notre travail n'a plus de sens. Entre self-défense et simple gymnastique, le travail aux armes peut nous aider à trouver notre voie, cette voie qui permet de se connaître soi-même.

Le corps est pétri dans les répétitions d'exercices mais c'est le cœur qui est visé. Le travail aux armes oblige, invite, à toujours être prêt, à s'engager complètement dans l'action. Cette attitude doit être la même dans le travail à mains nues.

Construire le pratiquant est ce que doit viser en premier la pratique. C'est d'ailleurs le sens profond de «keiko» où, en pétrissant le corps, on apprend par la sueur. Il faut donc répéter inlassablement les exercices, seul, à deux, faire cent une fois ce que les autres ont fait cent fois.

Dans le travail à deux, l'autre révèle nos erreurs. On pourrait s'en prendre à lui (on le fait d'ailleurs souvent!), dans les exercices individuels aux armes, on ne peut s'en prendre qu'à soi! Rechercher l'attitude juste, percevoir et s'éduquer à la verticalité, ressentir les petits détails de placement du corps qui facilitent le mouvement voilà la richesse que nous apporte le travail aux armes. Dans la pratique à mains nues, c'est le rapport à Aite qui, par ses exigences, fortifie le corps puis affine nos sensations. L'exemple du diamant qui ne peut être poli que par un diamant de même dureté est remarquable: une pierre trop molle ne permet aucune modification, une pierre trop dure casse le fil du diamant. Dans le travail aux armes, on peut retrouver les mêmes sensations. Les exercices à deux, en particulier, imposent d'être sincère dans l'attaque. Ils disciplinent le corps et l'esprit, ils rendent ce dernier plus serein. La relation entre l'étude des armes et de la pratique à mains nues ne se situe pas au niveau de la forme mais des sensations. Tamura shihan le formule ainsi: «Pratiquer à mains nues comme si vous teniez une arme».

Armes et Shisei

A partir des répétitions d'exercices au ken sous forme de suburi, au jo sous forme de katas, d'exercices divers, se révèlent des sensations sur sa propre position, son attitude, ses blocages musculaires. La recherche d'un libre écoulement de son énergie nécessite une attitude correcte, un shisei qui se construit progressivement et que la pratique à mains nues illustre. Le buste est droit, les épaules relâchées, les appuis de pieds légers, le corps trouve son axe. Cet axe, que l'on peut appeler centre, facilite la réalisation de techniques aux armes ou à mains nues. Notre énergie circule aisément, notre respiration se place. La position la plus avantageuse pour soi par rapport à Aité peut alors être mieux perçue, les mouvements peuvent se dérouler comme se déroule une pelote de laine dans un geste d'abord très ample, très visible pour devenir progressivement de l'ordre de l'interne. L'harmonie que nous recherchons passe, et c'est là l'ambiguïté de notre pratique, par des moments pleins d'agressivité, de danger, de violence. Le travail aux armes illustre bien. Aller au-delà de cette violence pour construire des individus responsables, loyaux et à l'écoute des autres, voilà ce que nous offre une pratique martiale.

Armes et Ma ai

L'étude des armes amène aussi à la notion de ma ai, à l'idée d'un espace-temps sans cesse différent selon l'attaque, l'arme utilisée et les qualités des protagonistes. Cette notion est celle qui semble la plus présente lors de la pratique des armes et beaucoup de pratiquants s'y réfèrent pour la justifier. Le jo, le ken et le tanto

obligent à modifier la distance physique avec l'autre. Ils permettent aussi de percevoir des positions, des successions d'actions de manières parfois plus claires. Il semble qu'une recherche plus poussée amène aussi à ressentir le vide dans l'attaque de l'autre, voire de le provoquer et agir alors de manière spontanée. Les distances sont différentes selon la pratique mais le sentiment doit rester le même. L'adversaire sera toujours trop près si on craint son attaque, et toujours trop loin si on n'a pas d'appréhension. Il en est de même pour sa vitesse d'attaque et il devient difficile de séparer distance et temps. La richesse apportée par les exercices aux armes n'est donc pas seulement liée au rythme, elle est aussi liée à l'acceptation de l'autre et de son agressivité qui doit rencontrer le vide.

Armes et Mains nues

L'étude des armes est indissociable de la pratique à mains nues car fondamentale, le tout constituant l'aïkido, cela pour au moins deux raisons:

- L'étude des armes constitue les fondations de la pratique. Sans cette référence, la pratique n'est plus guidée. Ce serait construire un édifice sans fondations. Plus on monterait en étage, moins on saurait sur quoi on bâtit. Et un jour...
- La pratique aux armes développe les sensations qui font le pratiquant d'aïkido. Elle permet de repenser et remettre en question la technique. C'est d'ailleurs cette direction que nous indique Tamura shihan, dans ses illustrations lumineuses aux armes... et à mains nues.



Jean Paul MOINE Shihan 6° dan Aïkikaï CEN FFAB

Luc BOUCHAREU Shihan 6° dan Aïkikaï CEN FFAB

Extrait du livre Bukiwaza, Techniques d'armes

Un passionné au Japon

Je m'appelle Aurélien, j'ai 24 ans, je suis passionné d'Aïkido depuis que je suis adolescent. J'ai effectué en Novembre dernier, un voyage au Japon dans le cadre de ma pratique.

Voici les impressions que je voulais vous faire partager :

C'est la troisième fois que je me rend au Japon pour pratiquer l'Aïkido, mais aussi pour découvrir ce magnifique pays. Ces îles chargées d'histoire, et les gens qui y habitent qui sont véritablement accueillants ; voilà pourquoi j'essaye désormais de m'y rendre au moins une fois par an.



« Un peu de culture » :

Je ne pouvais pas commencer cet article sans parler de la culture qui vous entourera lors de votre séjour Nippon. Pour un pratiquant, je pense qu'il est important de s'intéresser un minimum à la culture japonaise cela facilitant pour moi une meilleure compréhension de notre discipline.

En effet pour illustrer mes propos je vais reprendre une phrase de Maître TAMURA : « Quand on comprend la culture japonaise, c'est plus facile, c'est la source, si c'était la pétanque, il vaut mieux parler français et habiter en Provence, avec cette atmosphère..... c'est la même chose non ? ».

Il y a tellement de choses à découvrir..... L'ambiance, les paysages, les odeurs, il est impossible de tout énumérer car certaines expériences doivent se vivre et non se raconter..... Un peu comme l'Aïkido non ?

Enfin voici trois expériences que j'ai retenues lors de mon premier voyage.

Tout d'abord, en allant au Japon vous visiterez de nombreux temples bouddhistes et sanctuaires shinto magnifiques, bien prendre le temps de sélectionner et se renseigner sur ceux-ci permet de ne pas tomber dans la monotonie des visites. En effet beaucoup se ressemblent et à moins de n'être un expert en histoire Japonaise nous n'en saisissons pas les subtilités qui en font des temples différents.



Todai Ji (Nara)



Sanctuaire Itsukushima (Miyajima)



Entre deux visites, profitez de quelques plats représentatifs de l'art culinaire japonais tel que les yaki soba (pâtes cuites à la plancha), les okonomiyaki (sorte d'omelettes) ; les yakitoris (brochettes), le mochi (pâte de riz), la pâte de haricots rouges, la soupe miso et sans oublier les fameux sushi !!!! La cuisine fait partie d'un des expériences que j'ai le plus appréciée au Japon.

Enfin, en prenant mon temps, en me baladant au hasard, en allant à la rencontre des gens ; bref en sortant de ma zone de confort ; j'ai fait beaucoup de découvertes surprenantes, telles que l'accueil chaleureux des japonais, le tchado (l'art de servir le thé), les onsen (sources d'eaux chaudes) et je me suis fait, bien sûr, un tas d'amis.



Voici le moment venue de la pratique de l'Aïkido ! il est 5h30 du matin, vos paupières s'ouvrent péniblement, vous préparez votre sac pour vous rendre au Hombu dojo au cours du Doshu de 6h30. Allez ! Nous ne sommes pas venus ici pour dormir, courage.....

L' Aïkikai Hombu dojo

Premières impressions

Le Hombu dojo est un endroit historique, bon nombre de grands Aïkidoka ont foulé ces tatamis, et se dire que l'on va pratiquer au berceau de l'Aïkido a quand même quelque chose d'intimidant. La première étape est de passer par l'inscription (à savoir, si vous vous présentez avec votre passeport FFAB vous n'êtes pas obligé de payer l'adhésion à l'Aïkikai, ainsi vous n'aurez que vos cours à régler). Je me rendrai vite compte après quelques jours de pratique que l'ambiance du dojo est très conviviale et détendue. Après votre passage aux vestiaires pour vous mettre en tenue il est temps de passer à la pratique.



La pratique



Quand vous pénétrez sur le tatami, il est pour coutume de saluer deux fois (la première fois le kamiza, le seconde vers les pratiquants déjà présents). Le temps d'échauffement est en général plus court qu'en France (parfois même inexistant suivant le Senseï qui fait cours), il est donc préférable de s'échauffer un minimum de son côté avant le cours.

J'ai beaucoup apprécié (même s'ils sont tôt le matin....) les cours du Doshu et de Waka senseï. De la bonne humeur se dégage de ceux-ci et vous aurez l'occasion de pratiquer un Aïkido »neutre«, reprendre les bases, le tout dans un cadre convivial et joyeux. Une manière très agréable d'attaquer la journée.

Un autre point intéressant que j'ai expérimenté durant mon dernier voyage (selon les conseils d'un ami pratiquant, Olivier Carayon, ancien du club de Manosque, en photo à droite) est d'aller pratiquer de temps en temps aux cours débutants. Il y a beaucoup moins de monde, ainsi le senseï faisant cours est beaucoup plus disponible. Il est quelque fois très enrichissant d'aborder le « style » d'un shihan en particulier à ces cours. On voit souvent les cours débutants comme ennuyeux.... Je pense que c'est une grosse erreur, j'ai beaucoup appris durant ces cours et je suis sorti de ceux-ci aussi transpirant que lors des cours réguliers.



L'une des forces de l'Aïkikaiï est de pouvoir aller à la rencontre de différents senseï au sein d'un même dojo, de voir différents styles d'Aïkido. On pratique une première heure avec le Doshu ou Waka senseï un Aïkido reprenant les bases, puis l'heure suivante il y a la possibilité de pratiquer par exemple avec Osawa senseï possédant un Aïkido très technique, bas sur les appuis et dynamique. L'après-midi on reprend avec Endo senseï qui possède un Aïkido souple, travaillant énormément la relation Aïte/Tori et la conservation du contact. Enfin on terminera la journée avec l'Aïkido puissant et technique de Sugawara senseï....

Une des choses qui m'a le plus surpris à l'Aïkikaiï, c'est le tatami. Celui -ci est beaucoup plus dur que ceux de chez nous.

Autre grande différence notable au Japon, on pratique sans parler !!!!Seule la communication corporelle existe, la pratique Keiko.

Pour conclure, je pense qu'en allant à l'Aikikai, on enrichit son Aikido tout d'abord techniquement grâce à la grande diversité de senseï qui s'y trouve, mais aussi on s'enrichit aussi avec une pratique sincère et journalière, dans un cadre historique qui amène à un développement et une construction du corps et de l'esprit..... Tout simplement.

Si vous avez un jour l'occasion de partir au Japon, je vous conseille d'y aller faire un tour. Le Hombu dojo est un endroit unique au monde.

Et si vous voulez connaître la véritable âme du Japon :

« Allez à la rencontre des gens qui y habitent, vous ne serez pas déçu.... »



La vie de la ligue

Japan Expo Sud 2013

Pour la troisième année consécutive, la ligue de Provence Aïkido FFAB a participé à la Japan Expo Sud de Marseille qui a eu lieu au parc Chanot du vendredi 01 au dimanche 03 mars 2013.



Un grand merci aux clubs qui ont participé à la tenue du stand, aux cours d'initiation et démonstrations tout au long du festival :

- Berre (13)
- Cadarache (13)
- Eurocopter (13)
- Le Puy Ste Réparate (13)
- Peynier (13)
- Avignon (84)
- La Tour d'Aigues (84)



Japan Expo

Initialement lancée sur le phénomène « Mangas », le festival qui en est à sa cinquième édition a depuis élargi son champ à la culture Japonaise et les arts martiaux.

C'est donc tout naturellement que l'Aïkido et notre ligue ont été sollicités pour y participer.

Bien entendu obligation nous est donnée de tenir un stand et de mettre en place des cours d'initiations et des démonstrations mais c'est aussi le moyen de nous retrouver pour des journées conviviales.

Promotion de notre discipline c'est devenu un lieu incontournable auquel nous nous devons désormais d'y être chaque année.

Rendez-vous donc pour l'édition 2014.....

La vie de la ligue

Stage « jeunes » à Villeneuve (04)

Le Dimanche 19 mai 2013 c'est déroulé le dernier stage « jeunes » de la saison à Villeneuve (04).

Bien que férié (pentecôte) , la fréquentation y a été importante puisque plus de 60 pratiquants étaient présents sur le tatami.

La ligue a voulu que ce dernier stage soit un moment particulier et c'est ainsi que chaque enfant s'est vu remettre un bokken autour duquel le cours de l'après-midi a été construit.



Le nombre des moins de 18 ans est important dans notre ligue, ainsi un des objectifs de notre équipe est de pouvoir chaque saison rassembler sur une journée un maximum de ceux qui constituent l'avenir de notre discipline.

La saison prochaine le grand rendez-vous sera fixé à Tarascon sur plus de 600 m² de tatami..

L'aïkido en Provence se doit de mettre en place des actions de grande envergure; alors 60 inscrits cette année, nous espérons au moins le triple en 2014.

La vie de la ligue

Week-end à Embrun (05)

La fin de saison «Adultes » s'est clôturée pour la ligue avec un week-end de stage à Embrun. 8h de cours animés par A.Biehly et F.Cast; avec plus de 50 participants sur l'ensemble des 2 Jours.

Pratique et convivialité ont été les mots d'ordres avec une soirée au « VVF Les Chadenas ».

Merci au club d'Embrun et en particulier à Aurélien Buffet pour la mise en place de cet évènement.

En espérant que ce stage devienne dans les années à venir un moment fort de notre ligue.

Pour la saison prochaine les dates sont déjà trouvées : **21 et 22 Juin 2014**



La vie de la ligue

Réussites aux examens



Brevet fédéral:

- Thierry Aubert Champ fleuri
- Romaric Bobot Miramas
- Nicolas Bonnet Makoto
- Yannick Bruneau Eurocopter
- Renaud Deletoille Orange
- Sandrine Dupin-Faisse St-victoire
- Jean-Marc Exignotis Fudoshin
- Eric Le Gall Makoto
- Alison Marco IAA
- Christophe Martin IAA
- Grégory Parois Istres
- Michel Poussel Le Puy St-Réparade
- Pascal Surcouf Miramas
- Patrick Tavorara La Fare-les-Oliviers

1° Dan:

- Celia Breque Eurocopter
- Pierre-Antoine Chambolle Villeneuve
- Olivier Chiocca Saï
- Cédric Debergues Eurocopter
- François Dianoux Caderousse
- Djamel Didoune MJC Martigues
- Frédéric Florens Kaeshi
- Bruno Frances Villeneuve
- Kevin Le Donge Fudoshin
- Frédéric Medina Tarascon
- Sophie Nahon Venelles
- Gabriel Parzy Makoto
- Marie-laure Peyremorte Provence Aïkido

La vie de la ligue

Réussites aux examens



1° Dan (suite) :

- Eric Planes Reïgi
- Valérie Pons La Fare-les-Oliviers
- Solène Polge Eurocopter
- Céline Rameau Pertuis
- Ahiene Telaa Makoto
- Cathie Teyssou Tarascon
- Eric Thineau Champ fleuri
- Jean-Philippe Verrier Kaeshi

2° Dan:

- Yannick Bruneau Eurocopter
- Thierry Chereau St-Victoire
- Patrick Despierres Reïgi
- Sandrine Dupin St-Victoire
- Frédéric Landais La Tour d'Aigues
- Véronique Neff Miramas
- Cédric Paris Le Puy St-Réparade
- Gregory Parois Istres
- Romain Setton Bellegarde

3° Dan:

- David Desmars Gap
- Anne-Laure Gaillard Toulon
- Stéphane Lecomte ASPTT Toulon
- Roger Pirazzoli Maruseiyo
- Nicolas Prieur Venelles
- Caroline Sourdou Tarascon

4° Dan:

- Medy Tabet Fudoshin

La vie de la ligue

A Venir.....

La saison 2013/2014 débutera sur des chapeaux de roues.

Prenez date:

**Samedi 28 Septembre 2013
Dojo Eurocopter St-Victoret**

Journée Aïkido:

9h/12h Stage de Rentrée ouvert à tous animé par:

- Luc Bouchareu Shihan 6° dan Aïkikai CEN FFAB
- Fabrice Cast 5° dan Aïkikai CEN FFAB

15h/16h Assemblée générale ordinaire

16h/17h Assemblée générale de rentrée

Infos complémentaires à venir, sur le site de la ligue www.aikidoprovence.com

